

TUS SENTIMIENTOS ESTÁN A SALVO CONMIGO

DEPARTAMENTO DE SALUD MENTAL DEL CONDADO DE LOS ÁNGELES

¿Qué es un espacio emocional seguro?

Promueve el intercambio saludable y la expresión de sentimientos/emociones en un espacio de apoyo, solidario y un espacio donde no sea juzgado. Permite que los sentimientos sean lo que son.

¿Por qué es importante un espacio emocional seguro?

- Anima a los niños a desarrollar maneras saludables de expresar y lidiar con sus sentimientos.
- Puede ayudar a facilitar un mejor rendimiento en la escuela y en la carrera.
- Ayuda a los niños a formar un sentido positivo de sí mismos.
- Puede ayudar a los niños a desarrollar resiliencia y habilidades positivas de afrontamiento.
- Promueve relaciones más positivas y estables.
- Los niños son más propensos a desarrollar comportamientos positivos.



¿Cómo puede crear una sensación de seguridad?

- Aplauda a su hijo/a cuando comparta sus sentimientos. ("Gracias por decirme que te sientes enojado, realmente aprecio cuando compartes tus sentimientos conmigo")
- Ayude a su hijo/a a nombrar y identificar emociones.
- Modele como identifica usted sus propias emociones y comparta cómo trata con sus propios sentimientos a través de habilidades positivas de afrontamiento.
- Sintone las señales (lenguaje corporal) para nombrar lo que observa y ayudar a conectar las reacciones del cuerpo con las emociones.
- Todo comportamiento tiene sentido: trate de entender los sentimientos detrás de las emociones practicando la curiosidad con su hijo/a.
- Platique de eventos significativos (de acuerdo con la edad de su hijo/a) y identifique maneras positivas de lidiar con los sentimientos relacionados.
- Incorpore canciones, actividades y libros que hablen sobre los sentimientos.
- Practique técnicas de relajación con su hijo/a (atención plena, yoga, meditación guiada, música de relajación y la respiración profunda).

1. <https://www.parentteenconnect.org/communication/>

2. <https://familydoctor.org/understanding-your-teens-emotional-health/>



<https://www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/middle2.html>



<https://www.ecmhc.org/ideas/emotions.html>



<https://www.pbs.org/parents/learn-grow/all-ages/emotions->



LOS ANGELES COUNTY
DEPARTMENT OF
MENTAL HEALTH
hope. recovery. wellbeing.



Para ayuda 24/7, por favor
llame a la Línea de Ayuda
(800) 854-7771